

НЕТРАДИЦИОННОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КЛАССИЧЕСКИХ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ

Ю.М. Александрова¹, С.В. Романова², О.В. Лимаренко³

¹МБДОУ детский сад общеразвивающего вида № 35 «Соболек», Усть-Илимск

²ФГБОУ «Восточно-Сибирская государственная академия образования» филиал в г. Усть-Илимске», Усть-Илимск, Россия, svetlana200168@mail.ru

³Полесский государственный университет, Пинск, Беларусь, olga_limarenko@mail.ru

Введение. Перед детским садом в настоящее время остро стоит вопрос о путях совершенствования работы по укреплению здоровья, развитию движений, повышения двигательной активности в физическом воспитании детей. Известно, что здоровье только на 7-8% зависит от здравоохранения и более чем на половину - от образа жизни человека. Забота о здоровом образе жизни – это основа физического и нравственного здоровья, а обеспечить укрепление здоровья можно только путем комплексного решения педагогических, медицинских и социальных проблем.

Общепринятая система физического воспитания и многие авторские программы не учитывают конкретных условий детских учреждений, не предусматривают дифференцированного подхода к детям с их индивидуальными особенностями и здоровьем и не достаточно реализуют потребности детей в движении. Выход из сложившейся ситуации мы видим в разработке и практической реализации физкультурно-оздоровительного проекта «Ключ к здоровью».

Цель проекта: выявление механизмов и методов, с помощью которых можно организовать физическое воспитание в дошкольном учреждении таким образом, чтобы оно: обеспечивало каждому ребенку гармоничное развитие, помогало ему использовать резервы своего организма для сохранения, укрепления здоровья, повышало его уровень; приобщало детей к физической культуре и воспитывало потребности в здоровом образе жизни.

Задачи проекта: *оздоровительные* – охрана и укрепление физического и психического здоровья детей; совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательной гимнастики, массажа, йоги, закаливания; формирование правильной осанки, гигиенических навыков;

образовательные – формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями; создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности; выявление интересов, склонностей и способностей детей в двигательной деятельности и реализация их через систему спортивно-оздоровительной работы;

воспитательные – воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; расширение кругозора, уточнение представлений об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы для воспитания патриотических чувств, воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

Диагностический инструментарий: анкеты, тесты, индивидуальные карты здоровья.

Критерии оценки ожидаемых результатов: мониторинг физической подготовленности и показателей здоровья (диагностика физического развития, физических качеств, функционального состояния и индекса здоровья).

База исследования: МБДОУ Д/с № 35 «Соболек», группа № 11.

Этапы реализации проекта:

I этап (2008-2009 учебный год) организационный – 2 младшая группа.

II этап (2009-2010 учебный год) диагностический – средняя группа.

III этап (2010-2011 учебный год) практический – старшая группа.

IV этап (2011-2012 учебный год) обобщающий – подготовительная группа.

Участники проекта: дети, воспитатель по физической культуре, инструктор по физической культуре, врач-педиатр, медицинская сестра дошкольного учреждения, воспитатели, заместитель заведующей по воспитательной работе, заведующая, родители.

Научная основа. В проекте использованы идеи Ю.Ф. Змановского, Н.Н. Алямовской [1], Т.С. Казаковцевой [2], о воспитании здорового ребенка. Концепция проекта основана на

междисциплинарном научно-практическом направлении В.Т. Кудрявцева [3,4,5,6], - *развивающей педагогике оздоровления*.

В основе построения воспитательно-образовательной работы в ДООУ лежит уровень развития детей, заданный образовательной программой дошкольного учреждения, а главным фактором является учет состояния физического здоровья детей и их потенциала. На основе диагностических данных была составлена комплексная система физического воспитания и оздоровления детей по всем возрастным группам.

Сущность проекта. Успешное решение поставленных задач и выполнение требований Госстандарта возможно лишь при условии комплексного использования всех средств физического воспитания (физических упражнений, рационального режима, закаливания, составляющих триаду здоровья). Поэтому работа по воспитанию здорового ребенка осуществляется через систему физкультурно-оздоровительной работы, включающей в себя несколько взаимосвязанных блоков: Условия; Диагностика; Развитие движений; Лечебно-профилактическая работа; Закаливание; Здоровый образ жизни, Взаимодействие с родителями.

Для полноценного физического развития детей, реализации потребности в движении в дошкольном учреждении созданы определенные условия (Блок 1). Спортивный зал для физкультурных занятий, оборудование которого: обеспечивает профилактику нарушений осанки, плоскостопия; способствует укреплению мышц туловища, рук, ног, а также развитию двигательной активности и координации движений; повышает эффективность общеизвестных упражнений и повседневных игр; положительно влияет на психоэмоциональную сферу. Такой набор оборудования позволяет включить в работу большую группу детей, что обеспечивает высокую моторную плотность занятий. Особое внимание мы уделили размещению оборудования: оно не загромождает полезную площадь помещения; дети могут свободно пользоваться любыми спортивными снарядами. Широко используем нестандартное оборудование, которое способствует повышению интереса. Мы изготовили универсальное нестандартное оборудование, которое легко трансформируется при минимальной затрате времени: дорожки разной ширины, шнуры и дуги для подлезания; дорожка – «следы»; бруски; мягкие мячи; тренажеры для профилактики плоскостопия, массажеры, «сухой дождь», передвижная волейбольная сетка. Мы пересмотрели содержание центра двигательной активности в каждой группе. Разработали рекомендации по содержанию двигательных центров в соответствии с возрастными и поло-ролевыми особенностями детей, чтобы они стали основой для их самостоятельной двигательной деятельности. Занятия плаванием в детсадовском бассейне содействует разностороннему физическому развитию, стимулирует деятельность нервной, сердечнососудистой и дыхательной систем, значительно расширяет возможности опорно-двигательного аппарата, является одним из лучших средств закаливания и формирования правильной осанки ребенка. Эти занятия в большей мере имеют оздоровительную направленность и акцентируются на индивидуальном подходе к каждому ребенку; целью занятий в бассейне для детей старшего дошкольного возраста является обучение плаванию, закаливание и укрепление организма. Для качественного улучшения физического состояния, развития и здоровья ребенка имеется массажный кабинет. На участке детского сада оборудована физкультурная площадка с зонами для подвижных и спортивных игр, несколькими беговыми дорожками длиной 30 и 60 метров. Условия, созданные в ДООУ позволяют обеспечить физическую активность детей и организацию оздоровительной работы.

По данным медико-педагогической диагностики (Блок 2) строится вся работа по физическому воспитанию детей, учитывается их физическая подготовленность и имеющиеся отклонения в состоянии здоровья. В ДООУ на каждого ребенка оформляется индивидуальная карта. Выделены три группы здоровья детей, осуществляется дифференцированный подход в процессе развития двигательных умений.

Под руководством взрослых ежедневно по 2-2,5 часа проводятся мероприятия, способствующие активизации двигательной деятельности, развитию движений (Блок 3). Из них 30-40 минут отведено на коррекционную и профилактическую работу. Форма организации занятий разнообразная. Это и фронтальные, подгрупповые, индивидуальные занятия, в спортзале, в группе, на воздухе, в бассейне. Физкультурные занятия, сохраняя традиционную структуру, проводятся в сюжетной (игровой) форме и включают в себя такие элементы: оздоровительная аэробика, массаж и самомассаж, дыхательные упражнения, йога и восточная гимнастика, упражнения на коррекцию осанки и стопы, веселый тренинг и элементы психогимнастики. Это отражено в перспективном планировании, составленном на все возрастные группы. Причем в каждом возрастном периоде физкультурные занятия имеют

разную направленность: малышам они должны доставлять удовольствие, научить их ориентироваться в пространстве, правильно работать с оборудованием; в среднем возрасте развить физические качества (скорость, выносливость, силу); в старших группах – сформировать потребность в движении, развить двигательные способности и самостоятельность.

Лечебно-профилактическая работа (Блок 4) в нашем детском саду строится на основе анализа заболеваемости в предыдущие годы, чтобы проследить степень эффективности предпринимаемых профилактических мер, диагностических данных состояния здоровья детей, уровня их физического развития, физической подготовленности. Эта работа имеет три этапа. На каждом из них используются свои специфические физиотерапевтические и общеукрепляющие процедуры. Мероприятия комплексного плана лечебно-профилактической работы осуществляется медицинскими работниками.

Развитие движений в полной мере не обеспечивает укрепление здоровья. Поэтому особое внимание в режиме дня уделяется проведению закаливающих процедур (Блок 5). Мы разработали систему закаливания, предусматривающую разнообразные формы и методы, а так же изменения в связи со временем года, возрастом и индивидуальными особенностями здоровья детей. Это обеспечивает постепенное увеличение мер воздействия – в течение года. Рекомендации по проведению закаливающих процедур дает врач, отмечая их в групповом журнале здоровья. Однако превышение интенсивности закаливающих процедур может привести к срывам адаптации, проявляющимся в ухудшении здоровья и самочувствия ребенка. Поэтому в каждой группе имеется памятка (основные принципы закаливания).

Воспитание потребности в здоровом образе жизни (Блок 6) осуществляется по нескольким направлениям. Одно из направлений программы – минимум по воспитанию у детей потребности в здоровом образе жизни. Формирование культурно-гигиенических навыков (полоскать рот после приема пищи; ежедневно мыть лицо, шею, руки до локтя; ежедневно бегать в медленном темпе, длительное время, разминаться после пробуждения, уметь расслабляться, уметь избегать опасности, мыть руки перед едой и после посещения туалета). Вся серия мероприятий, направленных на реализацию программы минимум, носит название «Программа здоровья». На первом месте в ней стоят занятия, которые помогают выработать у детей осознанное отношение к своему здоровью, умению определить свое состояние – это занятия по валеологии и ОБЖ. Такие занятия проводятся по формуле: «помоги осознать ребенку, зачем ему это нужно – научи в увлекательной форме – приучай выполнять эти действия ежедневно».

Представленная система работы ориентирована на использование новых форм работы с родителями (Блок 7). Мы используем формы работы: семейные клубы, семейные праздники, совместные турпоходы, диспуты, почтовый ящик, передвижные библиотеки. В планировании и проведении такой работы большую помощь оказывает анкетирование в начале учебного года, помогающее изучить особенности внутрисемейного воспитания и наметить эффективные формы взаимодействия. В соответствии с этим планирование работы с семьей предусматривает ознакомление родителей с результатами диагностики, целенаправленную работу, пропагандирующую общегигиенические требования, необходимость рационального режима, оптимальной двигательной активности, полноценного питания, закаливания. Формирование основ валеологической грамотности проводим через знакомство с содержанием физкультурно-оздоровительной работы детского сада и обучение основным методам профилактики детской заболеваемости. Кроме традиционных форм работы с семьей, большое влияние оказывают открытые показы занятий и праздников с использованием указанных техник, совместные занятия детей и родителей типа «Самая спортивная семья», «Старты на воде», которые организуются в детском саду, а так же «Дни открытых дверей» для родителей, где родители могут принять участие в занятии.

Научная новизна: использование указанных оздоровительных технологий в игровом варианте: обучение и оздоровление происходит с легкостью, упражнения и оздоровительные техники остаются в памяти ребенка надолго. Новизна и в формировании нового типа взаимодействия детского сада и семьи, характеризующаяся доверительными отношениями педагогов, специалистов с родителями и помогающая корректно влиять на воспитательную позицию семьи.

Практическая значимость: Валеологические знания, массаж, йога приучают ребенка сознательно относиться к своему здоровью; утренняя гимнастика, бег, физкультурные занятия, аэробика, дыхательные упражнения – к ежедневным занятиям физической культурой, народные подвижные игры способствуют развитию речи, физических качеств, формированию патриотических чувств.

Диагностика и анализ основных показателей за 2012 г. (по сравнению с 2009 г.): физическая подготовленность – возрастание на 10,7%, в частности скоростные качества – возрастание на 1,7%, показатели гибкости – возрастание на 9%, скоростно-силовые качества – возрастание на 6%; диагностика дыхательной системы – возрастание на 7,9%; простудная заболеваемость – снижение на 1,5%; посещаемость – повышение на 3,1%; индекс здоровья – возрастание на 10%.

Для реализации проекта творческим коллективом подготовлены шесть методических разработок: перспективное планирование по физическому воспитанию с применением указанных оздоровительных методик на все возрастные группы; система дыхательных упражнений в игровой форме по возрастам; серия комплексов оздоровительной аэробики в игровой форме; методика применения игрового массажа в ДОУ в течение дня; методика применения упражнений йоги и восточной гимнастики в группах ДОУ; игровые комплексы упражнений по профилактике нарушений осанки и стопы.

Продолжение работы над проектом мы видим в обоснованности условий, повышающих качество образования посредством совершенствования методики проведения занятий. Включения в проект всех групп дошкольного образовательного учреждения, начиная со второй младшей. Расширение возможностей проекта за счет использования фитболгимнастики, направленной на укрепление мышц спины и профилактики нарушений осанки, степаэробики, позволяющей укреплять дыхательную систему и все групп мышц ребенка. Разработки более совершенной системы диагностики оздоровления с привлечением современных компьютерных технологий, позволяющей дать оценку психическому, физическому развитию, физической подготовленности и функциональному состоянию дошкольников.

Таким образом, созданная нами целостная система оздоровления, психолого-педагогического сопровождения, основанная на классических образцах и педагогических здоровьесберегающих инновациях способствует повышению основных показателей гармонично развитого и здорового ребенка.

Литература:

1. Алямовская, В.Г. Современные подходы к оздоровлению детей в ДОУ [Текст] / В.Г. Алямовская // Дошкольное образование. – 2004. – № 17. – С. 5-20.
2. Казаковцева, Т.С. Программа по валеологии и физической культуре для дошкольных образовательных учреждений «Здоровье с детства» [Текст] / Т.С. Казаковцева. – Киров, 1997. – 78 с.
3. Кудрявцев, В.Т. Развитие двигательной активности и оздоровительной работы с детьми 4-7 лет [Текст]: Ч. I. II / В.Т. Кудрявцев, Т.В. Нестерюк. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999. – 296 с.
4. Кудрявцев, В.Т. Инновационное дошкольное образование: опыт, проблемы и стратегия развития [Текст] / В.Т. Кудрявцев // Дошкольное воспитание. – 1999. – № 3. – С. 66.
5. Кудрявцев, В.Т. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст) [Текст]: программно-методическое пособие / В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров. – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2000. – 296 с.
6. Кудрявцев, В.Т. Психолого-педагогические принципы развивающей оздоровительной работы с дошкольниками [Текст] / В.Т. Кудрявцев // Начальная школа: плюс, минус. – 2000. – № 7. – С. 3-8.